

50
aniversario
1967-2017



Pº Sta. Mª de la Cabeza 85, 28045 (Madrid)
Teléfono: 914 734 216



LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 1

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES

2º POLLO ASADO CON PATATAS ROTAS

1º CREAM OF VEGETABLE SOUP

2º ROAST CHICKEN AND POTATOES

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	822	Kcal	3437	kJ
Lípidos	44	g.	[Saturados 8,5	g.]
H.Carbono	78	g.	[Azúcares 22,6	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,29	g.

JUEVES 2

1º ARROZ BLANCO CON TOMATE

2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA

1º WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

2º BATTERED HAKE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	841	Kcal	3534	kJ
Lípidos	35	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	106	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	26	g.	Sal 1,15	g.

VIERNES 3

1º GARBANZOS GUISADOS

2º HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN COCIDO

1º CHICKPEA STEW

2º SCRAMBLED EGG AND HAM

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	833	Kcal	3481	kJ
Lípidos	47	g.	[Saturados 9,6	g.]
H.Carbono	71	g.	[Azúcares 18	g.]
Proteínas	31	g.	Sal 1,23	g.

**Día de la
Constitución**



**Día no
lectivo**



MIÉRCOLES 8



**Festividad de
La Inmaculada**

JUEVES 9

1º LENTEJAS CON CHORIZO

2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA

1º LENTIL AND CHORIZO STEW

2º SPANISH OMELETTE AND SALAD

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	855	Kcal	3572	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 7,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 22,2	g.]
Proteínas	28	g.	Sal 1,78	g.

VIERNES 10

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS

2º MAGRO ESTOFADO

1º CHICKEN NOODLE SOUP

2º LEAN PORK STEW

PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	845	Kcal	3534	kJ
Lípidos	43	g.	[Saturados 7,5	g.]
H.Carbono	79	g.	[Azúcares 17,1	g.]
Proteínas	36	g.	Sal 1,96	g.

LUNES 13

- 1º **ESPAGUETIS CARBONARA**
 2º **LOMITO DE CABALLA A LA VIZCAÍNA**
 1º **SPAGUETTI CARBONARA**
 2º **MACKEREL IN AN ONION, GARLIC, PEPPER AND TOMATO SAUCE**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	877	Kcal	3664	kJ
Lípidos	50	g.	[Saturados 14,3	g.]
H.Carbono	83	g.	[Azúcares 9,7	g.]
Proteínas	25	g.	Sal 2,22	g.

MARTES 14

- 1º **ALUBIAS BLANCAS HORTELANAS**
 2º **FILETE DE POLLO PLANCHA CON DADOS DE CALABACIN**
 1º **HARICOT BEANS AND VEGETABLE**
 2º **GRILLED CHICKEN FILLET AND COURGETTE CUBES**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	821	Kcal	3430	kJ
Lípidos	36	g.	[Saturados 4,7	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	42	g.	Sal 1,26	g.

MIÉRCOLES 15

- 1º **JUDÍAS VERDES CON TOMATE**
 2º **TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA**
 1º **GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE**
 2º **HAM OMELETTE AND SALAD**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	867	Kcal	3625	kJ
Lípidos	53	g.	[Saturados 8,8	g.]
H.Carbono	69	g.	[Azúcares 21,7	g.]
Proteínas	29	g.	Sal 1,96	g.

JUEVES 16

- 1º **SOPA DE COCIDO**
 2º **COCIDO MADRILEÑO**
 1º **NOODLE SOUP**
 2º **MADRILENIAN STEW (HAM, CHORIZO, CHICKEN, BLOOD**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	824	Kcal	3443	kJ
Lípidos	38	g.	[Saturados 7,1	g.]
H.Carbono	91	g.	[Azúcares 18,1	g.]
Proteínas	30	g.	Sal 2,51	g.

VIERNES 17

- 1º **PAELLA DE POLLO Y VERDURA**
 2º **MERLUZA CON CREMA DE PUERRO VERDE**
 1º **CHICKEN AND VEGETABLE PAELLA**
 2º **HAKE AND CREAM OF LEEK SOUP**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	865	Kcal	3615	kJ
Lípidos	31	g.	[Saturados 4,5	g.]
H.Carbono	108	g.	[Azúcares 20,7	g.]
Proteínas	38	g.	Sal 1,41	g.

LUNES 20

- 1º **LENTEJAS GUIADAS**
 2º **ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON GUISANTES Y**
 1º **LENTIL STEW**
 2º **BEEF MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE, GREEN PEAS AND POTATOES**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	882	Kcal	3687	kJ
Lípidos	46	g.	[Saturados 11,5	g.]
H.Carbono	82	g.	[Azúcares 22,3	g.]
Proteínas	34	g.	Sal 2,53	g.

MARTES 21

- 1º **FARFALLE GRATINADOS**
 2º **FINGERS DE POLLO AL HORNO CON CORN FLAKES Y PIPAS. CON**
 1º **GRILLED FARFALLE**
 2º **CHICKEN FINGERS AND SALAD**
POSTRE ESPECIAL Y REFRESCOS
SPECIAL DESSERT AND SOFT DRINKS

Calorías	897	Kcal	3750	kJ
Lípidos	39	g.	[Saturados 6,9	g.]
H.Carbono	97	g.	[Azúcares 20	g.]
Proteínas	40	g.	Sal 2,07	g.

MIÉRCOLES 22

- 1º **CREMA DE CALABAZA**
 2º **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**
 1º **CREAM OF PUMPKIN SOUP**
 2º **PLAIN OMELETTE AND SALAD**
PAN Y POSTRE
BREAD AND DESSERT

Calorías	866	Kcal	3619	kJ
Lípidos	57	g.	[Saturados 9,7	g.]
H.Carbono	68	g.	[Azúcares 19,1	g.]
Proteínas	20	g.	Sal 1,38	g.



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMES	PUEDES CENAR
Pasta o Arroz y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Pasta o Arroz y Pescado	Verdura y Huevo
Pasta o Arroz y Huevo	Verdura/Ensalada y Carne
Verdura y Carne	Patata y pescado
Verdura y Pescado	Patata y Huevo
Verdura y Huevo	Arroz y Carne
Legumbre y Carne	Verdura/Ensalada y Pescado
Legumbre y Pescado	Verdura y Huevo
Legumbre y Huevo	Verdura/ensalada y Carne

EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DE TEMPORADA, Y POSTRE LÁCTEO O LECHE)

Alegra
 Servicio a
 Colektividades

Calle Tormes, 6 - 28840 - MEJORADA DEL CAMPO - MADRID
 Telf.: 91 392 35 59 - email: info@alegra.com.es

www.alegra.com.es

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25 Octubre del 2011, disponemos de la información sobre alérgenos en la dirección del centro.

La ensalada que acompaña a los platos puede variar entre los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, remolacha y aceitunas

